

## Víctor Riobó



Víctor Riobó Villanueva

Nacido el 06/04/1980

Club: Benacantil Puerto de Alicante–OHL

Entrenador: Carlos Landín

Web: [www.victorriobo.es](http://www.victorriobo.es)

Patrocinador: [New Balance](#)

### Mejores Marcas Personales

800m.l. : 1´48´´02.- Barcelona, 19/7/2008

1.000m.l.: 2´24´´47.- Pontevedra, 18/07/2007

1500m.l. p.c.: 3´42´´00.- Valencia, 11/02/2006

1.500ml.: 3´38´´75.- Huelva, 10/06/2009

### Historial

Campeón de España de milla en ruta.- O Barco de Valdeorras, 16/09/2012

5º en el Campeonato de España P.C. 1500m.l.- Valencia 20/02/2011

1º en la Copa del Rey P.C. clubes. 1500m.l.- Sabadell 22/01/2011

Subcampeón de España Universitario en 1500m.l.- Castellón 2011

Subcampeón de España de 4x400m.l.- Avilés 18/07/2010

- 1º en el Cpto. de España de Fed. Autonómicas 1ª Categoría. 800m.I.- Vigo 26/6/2010**
- 9º en el Campeonato de España P.C. 1500m.I.- Valencia 28/02/2010**
- 7º en el Campeonato de España A.L. 800m.I.- Avilés 18/07/2010**
- 1º en la Copa del Rey P.C. Clubes. 1500m.I.- Valencia 30/01/2010**
- 1º Serie B. Meeting de Madrid. 800m.I.- Moratalaz 01/07/2010**
- 7º en los Juegos del Mediterráneo 1500m.I.- Pescara, Italia, 2009**
- Subcampeón de España 4x400m.I.- Barcelona 02/08/2009**
- 4º en el Campeonato de España P.C. 1500m.I.- Sevilla 22/03/2009**
- 2º en 800m.I. en la VI Reunión Internacional Gobierno de Aragón.- Zaragoza 18/07/2009**
- 1º en la Copa del Rey P.C. Clubes. 1500m.I.- Valencia 31/01/2009**
- Campeón de España Universitario. 800m.I.- Fuenlabrada 10/05/2009**
- Subcampeón de España 4x400m.I.- Tenerife 27/07/2008**
- 9º en el Campeonato de España al aire libre 800m.I.- Santa Cruz de Tenerife 26/07/2008**
- 7º en el Cpto. Iberoamericano 800m.I.- Iquique (Chile) 14/06/2008**
- Subcampeón de España Universitario. 800m.I.- Fuenlabrada 11/05/2008**
- 12º en el Cpto. de España P.C. 1500m.I. San Sebastián 2007**
- Campeón de España Universitario 1500m.I. Murcia 2007**
- 5º Cpto. de España Absoluto de 1.500 m.I. P.C. San Sebastián 2006**
- Subcampeón Iberoamericano 1500m.I.- Ponce (Puerto Rico) 2006**
- Campeón España Universitario 1500m.I. Fuenlabrada 2006**
- 5º Cpto. de España Absoluto de 1.500 m.I. Málaga 2005**
- 8º en el Cpto. del Mundo Universitario (Universiada). Izmir (Turquía) 18/08/2005**
- Campeón España Universitario de 1500m.I. Málaga 2005**
- 3º en el Cpto. de España de Cross Corto por selecciones. Ibiza. 2003**
- 3º Cpto. de España promesa de 800 m.I. Nerja 2002**
- 3º en el Cpto. de España Júnior de 1.500 m.I. Elche 1999**

**Se suele decir que las cosas no son como empiezan, sino como acaban. Tú has concluido la temporada 2012 en lo más alto del podio del Campeonato de España de milla en ruta en lo que supone tu primera medalla de oro en un nacional absoluto. ¿Qué supone para ti esta medalla?**

*Después de una temporada inusual y totalmente diferente a lo normal, tras mi operación del tendón de Aquiles supe sobreponerme a todo y con una muy buena recuperación junto a mi amigo y fisioterapeuta Elisardo de la Torre pudimos adelantar los plazos previstos y poder reaparecer en las competiciones al aire libre, en las que, con el tipo de lesión y operación, sería muy complicado conseguirlo.*



Poniendo la maquinaria a punto durante el pasado mes de julio

**¿En qué momento decidiste preparar esta prueba?**

*En un principio la preparación fue encaminada a estar al 100% en las pruebas de pista y estar en un buen estado de forma para realizar mi mejor marca personal y poder afrontar el Campeonato de España de Pamplona con garantías de subir al pódium o estar cerca de él. Todo fue muy bien encaminado, el tendón nunca me dió problemas para poder entrenar, pero fueron 6 meses sin poder correr ni un metro y eso se notó. Tuve muy poco tiempo y no llevaba el suficiente entrenamiento encima como para estar a esos niveles. Al no participar en el nacional de pista me planteé seguir un poco más para este campeonato.*

**Ahora toca llevar la contraria a otra afirmación, a otro tópico, aquél de que “nadie es profeta en su tierra”, que tanto tú como Solange Pereira habéis echado por tierra al haceros en el citado triunfo en vuestra tierra, en Galicia, en un lugar que tanto apoya al atletismo como O Barco de Valdeorras?**

*A mí me hizo mucha ilusión proclamarme Campeón de España en mi tierra, Galicia, en un maravilloso lugar donde en categoría junior me catapulté para dedicarme a esto, O Barco de Valdeorras. Siempre te da un poco más de prestigio y, además, hacer doblete con Solagne, ya que compartimos entrenador, Carlos Landín. Aun así, te confirmo que es complicado ser profeta en tu tierra.*



Dos medallas de oro para los atletas de Carlos Landín

**¿Sirven estos triunfos para ver el camino a recorrer sin tantos obstáculos y espinas?**

*Eso siempre, son pequeñas dosis de ánimo que cualquier deportista necesita para seguir en este duro camino de deportista, creo que llegó en un buen momento para mí después de esta temporada.*

**Para quien no lo sepa, el pasado 27 de octubre de 2011, tras unos meses de dudas, angustias y dolores, pasaste por el quirófano para tratar de paliar tus problemas en el tendón de Aquiles. Cuéntanos qué te llevó a tomar esa decisión y qué problemática fue la causante.**

*Fue una decisión complicada, ya que el tendón estaba en muy mal estado y esta era una de las posibilidades y, después de mucho meditarlo con Elisardo, tomamos la decisión de pasar por quirófano y cortar con el problema de raíz aunque él no lo tenía tan claro.*

**¿Cuánto es de duro y difícil para un atleta de élite entrenar y competir con un problema físico que tantos quebraderos de cabeza da?**

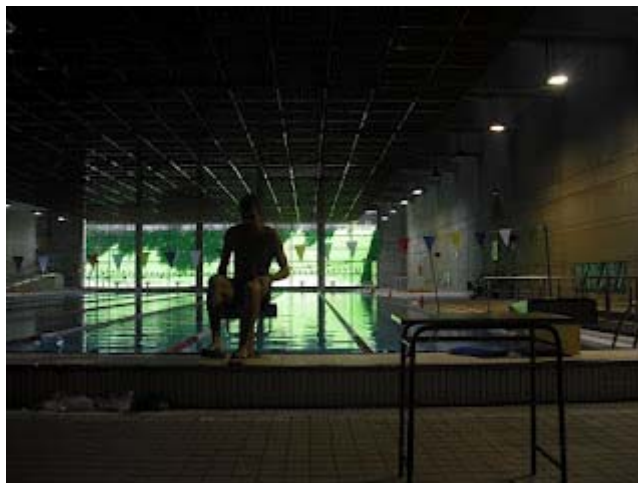
*Reconozco que es muy duro, ya que yo ya tuve varios problemas graves que me obligaron a pasar dos veces por quirófano, primero por una rinitis-sinusitis, que me impedían rendir al máximo en las competiciones y entrenamientos. La parte positiva es que te hacen más fuerte y te sirven para conocerte aun más.*

**¿Os sentís bien apoyados por los diferentes estamentos federativos y deportivos para poder llegar a un buen diagnóstico y tratamiento?**

*Es complicado, ya que, en lo que a mi problema respecta, la Federación Española, dentro de sus posibilidades, me echó una mano, pero, a la hora de la operación, el seguro no se hacía cargo y me tuve que costear yo la operación de mi bolsillo, además de la recuperación.*

**Está claro que vosotros vivís de vuestras victorias, buenos puestos y marcas. Durante todos estos meses sin competir imagino que los ingresos habrán caído en picado. ¿Es fácil para un atleta que está entre los mejores de España en una distancia tan reñida como el 1.500m. llevar a cabo una rehabilitación sin tener un futuro medianamente cierto y halagüeño?**

*A veces esta es la parte más complicada de un deportista, puesto que a veces estás muy valorado y otras veces quedas en el olvido fácilmente. No hay ni becas, ni premios, en general muchos menos ingresos que, sumado a los gastos de la recuperación, ni te cuento lo "agradecido" que es este deporte de vez en cuando.*



**Difíciles momentos durante los períodos de recuperación de una lesión**

**¿Qué pasaba por tu cabeza cuando se hacía difícil correr sin sufrir tantos dolores?**

*Antes de la operación me pasaba de todo: cuál sería la solución, cuánto tiempo tardaría en recuperarme, piensas en quien te opera, en con quién te recuperas, dónde, son muchas incertidumbres y ninguna con una respuesta clara.*

**¿Cuántos meses tuvieron que pasar hasta daros cuenta de que estabas listo para retornar a la competición?**

*Esta parte fue la que mejor llevé, porque yo sólo me preocupaba de entrenar, que no era poco, unas 12 sesiones a la semana, entre piscina, elíptica, bicicleta, gimnasio..., pero la tranquilidad que me daba Elisardo de la Torre hacía mucho, ya que los dos sabíamos que en las ligas de clubes de mayo ya estaría compitiendo sin ningún tipo de problemas físicos, y así fue. Desde que me operé hasta la primera competición transcurrieron unos 6 meses.*

**¿Se tienen muchos nervios, incertidumbre, la primera vez que te plantas en una línea de salida tras meses de recuperación?**

*Es una de las cosas más complicadas de asimilar, tienes muchas dudas, piensas en cómo responderá el tendón, cómo responderá tu cuerpo. En mi caso debuté en una liga de clubs, donde se suelen disputar carreras muy tácticas en las que se acaba la última vuelta muy rápido. Esta fue en la 2ª jornada de liga, donde acabé 2º y finalizamos el último 400 a 53''.*

**¿Cuentas con muchas garantías para que el tendón no te vuelva a dar la lata?**

*Nunca se puede decir un sí definitivo, pero yo creo que "sí", y, gracias a la labor de David Capapé y Elisardo, tengo la confianza para no pensar en una recaída.*



**Entrenando duro en la pista de Moaña para volver a estar entre los mejores**

**Al haber tenido una temporada tan difícil y atípica, ¿modifica eso de alguna manera tu enfoque para preparar la próxima temporada atlética?**

*La temporada ya la tengo acabada, ya pasé por esos miedos y, a partir de aquí, sólo pensaré en planificar una temporada normal y corriente con objetivos reales y ambiciosos.*

**¿Tienes ya algunas fechas marcadas en rojo en el calendario de competición? ¿Cuáles?**

*Aún no tengo nada planificado, estoy en semanas de descanso y, hasta que vuelva de las vacaciones, no me lo planteo, mucho menos tratándose de disciplinas tan difíciles como es el mediofondo nacional, pero pensaré como en anteriores temporadas, en estar en la mejor marca posible y poder tener alguna posibilidad de ir a algún gran campeonato.*

**Tras estar varias temporadas más dedicado al 800m., ¿se podría decir que ya eres corredor de 1.500m. al cien por cien aunque hagas las lógicas incursiones en la prueba de las dos vueltas a la pista?**

*Siempre me consideré un corredor de 1500m.l. al 100%, pero, como te comenté anteriormente, debido a problemas físicos y no poder entrenar con regularidad, he bajado de distancia para remendar un poco la temporada, además de hacerlo para los clubs o federación porque me lo solicitaban.*



**Víctor en los Juegos del Mediterráneo de Pescara 2009, en los que finalizó 7º en 1.500m.**



**Galicia es tierra de grandes corredores, de atletas duros y sacrificados, más dados al cross y a la larga distancia que a otras disciplinas. ¿Cómo te llegó a ti el gusto por esto del correr?**

*Fue un poco de casualidad. Primero te apuntas a las escuelas municipales, pruebas en otros deportes, pero empiezas a ganar, viajar y conocer gente y estas metido en un círculo del que ya no puedes salir.*

**Cuando uno se inicia en un deporte suele tener un referente, una figura a la que mirar. ¿Tenías tú algún atleta a quien quisieras emular en tus primeros años como atleta?**

*La verdad es que yo lo tuve fácil. Desde los 8-9 años empecé a entrenar con los hermanos De la Torre, Carlos y Elisardo, dos atletas Olímpicos y para mí son mis mayores referentes, así que piensas: "si ellos llegaron a unos Juegos Olímpicos, ¿por qué yo no?".*

**Tú has venido compartiendo tus entrenos entre Madrid y Galicia. ¿Qué te llevó a irte a entrenar a Madrid?**

*La falta de un grupo de entrenamiento. Aquí, en Pontevedra, tenemos unas de las mejores condiciones para poder entrenar, instalaciones, parques, clima... y sólo hay que ver que dos de los mejores deportistas españoles entrenan aquí, Javier Gómez Noya y David Cal, con los que es un placer poder compartir entrenamientos. A mi nivel, y en mediofondo, tenía que entrenar solo y eso me ayudó a tomar la decisión de irme a Madrid.*

**¿Has venido observando muchas diferencias entre uno y otro lugar de entrenamiento? ¿Cuáles?**

*Hay muchas diferencias, pero cada una tiene sus virtudes y sus inconvenientes. Como comenté anteriormente, en Madrid hay mucha gente, de muchos niveles y de muchas disciplinas diferentes, donde es muy fácil adaptar los entrenamientos al de otros atletas, pero la tranquilidad de Galicia y de estar en casa no te la da Madrid.*

**¿Qué te llevarías de Madrid a tu Marín natal, en Pontevedra?**

*Además de a varios atletas, no me llevaría nada concreto. Madrid es una gran ciudad y se puede encontrar de todo, sólo hay que ver que la Federación, el CSD y el COE están allí y siempre tienen muchos más privilegios la gente que entrena en Madrid que los que estamos en Galicia o en otras comunidades más apartadas de la capital.*



**Trote en la Plaza Mayor de Madrid**

**Durante todo este tiempo en el dique seco, ¿has echado en falta las palabras o el apoyo de alguien, de algún estamento, de alguna institución?**

*Si te digo la verdad, no, ya que una parte de la recuperación era asimilar que estaría meses sin poder correr, sin competir y, por lo tanto, quedaría en el olvido, sobre todo por organismos y federaciones. Entonces ya tenía asimilado que era un trabajo mío y de los que tenía a mi alrededor, que me ayudaron hasta el final.*

**Tú has tenido suerte porque tanto tu equipo, en Benacantil-Puerto de Alicante-OHL, como tu patrocinador, **New Balance**, han seguido confiando en ti. Imagino que gestos así llenan a un deportista, ¿no?**

*Esa fue una de las partes más importantes en la temporada, ya que comenzaba mi tercera temporada con el Puerto de Alicante, para el que sólo tengo palabras de elogio, un ejemplo de club, al que estoy*

agradecido por el trato que tuvieron hacia mí, tanto antes de la lesión como después. Y por parte de **New Balance**, más de lo mismo. Empiezo mi octava temporada con ellos, siempre me sentí identificado con esta marca deportiva, donde siempre me trataron muy bien y apostaron por mí, aun sabiendo, antes de renovar, que me iba a operar, eso es de agradecer.



Tomando el testigo en una prueba de relevos 4x400m.

¿Es fácil para un atleta conseguir que marcas como **New Balance** se fijen en ti? ¿Cómo acogiste la propuesta de una marca tan arraigada en Galicia?

No siempre es fácil. En **New Balance** apostaron por mí en la temporada 2005-2006 y siempre me sentí como en casa, con muy buen trato, además que desde que empecé a hacer atletismo ya era la marca que vestía a los hermanos de la Torre, entonces siempre estuve vinculado, de una manera o de otra, a ella. De eso hace ya 24 años. La acogida fue ilusionante, ya que desde niño una de las ilusiones que te ayudan a seguir luchando es conseguir un patrocinio de estos.

**Cuando estás a pleno rendimiento, ¿cómo son tus jornadas diarias de entrenamiento?**

Entreno los 7 días de la semana y suelo hacer dos sesiones unos 3 ó 4 días. Las jornadas, en mi caso, varían mucho, ya que siempre lo compatibilicé con los estudios, primero con el TSAAFD (Técnico Superior de Animación y Actividades Deportivas) y luego con la Diplomatura de Educación Física, además de con otro tipo de cursos, como Masajista, Monitor Nacional de Atletismo, Balonmano...

**¿En qué tipos de entrenamientos te desenvuelves con mayor facilidad? ¿Cuáles te cuestan más?**

Los entrenamientos que más me gustan son los entrenamientos lácticos, series entre 200 y 400m, son los que menos me cuestan. Y los que más me cuestan son los entrenamientos más largos, entrenos de resistencia, aunque con la edad y la experiencia cada vez los llevo mucho mejor.



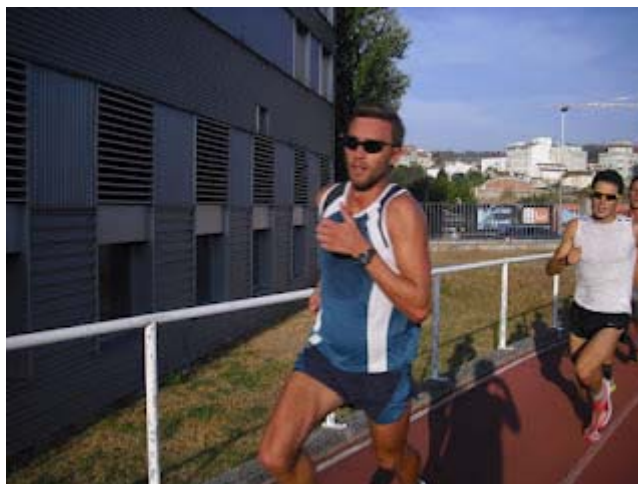
Entrenando en el Club La Santa, en pleno proceso de recuperación

**Cuando llega el momento de ver si estás en forma o no, ¿qué entrenos te ayudan a confirmar que estás a punto para atacar tu mejor marca?**

*La verdad es que todos. Mi tipo de entrenamiento es muy equilibrado, ya que trabajamos todos los sistemas por igual, desde lo corto hasta lo largo y durante todo el año, por lo que si los llevo como están planificados me dan la seguridad de competir bien y pocas veces fallo.*

**En nuestro deporte siempre nos hemos quejado de falta de atención mediática, de apoyo por parte de la prensa. ¿Has notado en estos días algún cambio desde que te proclamaste Campeón de España?**

*Buf, una pregunta complicada. Sí que lo note en la gente, pero a día de hoy aún no me pusieron ni en la prensa local. Es algo habitual, ya que entreno en la provincia de Pontevedra, donde a 20 kilómetros a la redonda entrenan: David Cal (5 medallas Olímpicas), Gómez Noya (Subcampeón Olímpico), Oscar Pereiro (Campeón del Tour de Francia), Tamara Echevoyen (Campeona Olímpica), Carlos Pérez (Campeón Olímpico), Fernando Echávarri y Antón Paz (Campeones Olímpicos), Begoña Fernández (Bronce Olímpica), Teresa Portela (4ª en Londres) y no sigo para no aburrir. Es por ello que los políticos y la gente creen que esto es lo normal.*



Entrenando a tope con nuestro medallista olímpico Javier Gómez Noya

**Tú, al igual que quien suscribe esta entrevista, eres bloguero. Se puede ver tu blog en <http://www.asuspuestos.com/atleta/victorriobo/>, ¿cómo y por qué te iniciaste en este mundillo?**

*A continuación de lo anterior, creo que las cosas hay que buscarlas, no esperar a que lleguen, y si no tengo la oportunidad de aparecer en ciertos medios de comunicación, tomé la decisión de ponerme manos a la obra y esta fue una de las opciones, ya que dependo de sponsors y patrocinios y así es una forma de devolver lo recibido.*



### ¿Cada cuánto tiempo sueles actualizar con nuevas entradas?

*También va por momentos, normalmente suelo actualizarlo siempre que tengo competiciones. En los momentos que no hay tantas, cada 10 días más o menos, aunque en épocas en que no estás tan inspirado o que no salen tan bien las cosas lo dejas un poco de lado.*

### Cuando llegan las ansiadas vacaciones, ¿es común que los atletas de élite echéis las zapatillas en la maleta para ver si caen algunos kilómetros?

*Por mi parte intento que cuando descanso no tocarlas para ir a correr, otra cosa es salir en bici o hacer otro tipo de actividad física.*

**Cuéntanos en qué andas durante estos días.**

*Ahora mismo estoy organizando para el próximo sábado, 29 de septiembre, una milla urbana en Marín, mi pueblo y el de los hermanos De la Torre. La Milla de Marín, que se organizó durante 14 años, ya llevamos 6 sin ella. Este año intentamos, o intento, que la cosa sea algo mejor y más seria y, como es complicado, decidimos traer a toda la mejor generación que dió Galicia, esta es la de los años 90. En un principio está confirmada la presencia de Carlos y Elisardo de la Torre, Alejandro Gómez, Carlos Adán, Andrés Díaz y José Ramón Rey, con la espera de confirmación de Julia Vaquero y espero contar también con Estela Estévez. Esa es la base de la Milla Histórica, sumado a gente como Serafín Portela, Gendra, Alberto Alvarez, .... estos están en el aire.*

*La idea empezó, por un lado, porque esta generación quedó en el olvido y para mi generación y las posteriores siempre fueron un referente a seguir y a cualquiera que nos encanta el atletismo nos gustaría volver a verlos juntos de nuevo.*

### ¿Cuáles son tus vacaciones ideales?

*Estar en mi casa, en mi tierra y desconectar de todo. Como digo, muchas veces la calidad de vida que tenemos en Galicia no la hay en muchos sitios: fiesta, sol, playa, montaña, gastronomía y muy barata a la vez.*

### ¿Y tú sueño más perseguido?

*Ser feliz con lo que hago y poder rendir al máximo dentro de mis posibilidades, que, por una cosa u otra, pocas veces tengo esa posibilidad y así poder asistir a algún gran campeonato.*



**Publicado por Jesús Francisco Aguilera Moreno**